

プロローグ

PROLOGUE

ところで、
コーチングって
どんなもの？

社長さんのコーチができるんですか？

私が「ビジネスコーチ」として独立したのは、今から7年ほど前のことです。当時、

「私はコーチをしています」

と名刺を差し出すと、

「何の競技ですか？」

と質問されることもたびたびありました。

「いえ、スポーツのコーチではなく、ビジネスのコーチなんです」

「はあ？」

少々怪訝な顔をされたものです。

「石川さんは、どんな方のコーチをなさっているんですか？」

「はい。企業の経営者、管理職の方々、職種で言いますと、営業職の方が非常に多いです」

「はあ、お若いのにすごいですね。石川さんはいろんな仕事を経験されてきたんですね」

「いえ、10年ほど、出版社で企業研修の仕事をしておりました」

「それで社長さんのコーチができるんですか？」

「はい！ させていただいております。私の専門はコーチングですので」

いっそう怪訝な顔をされたものでした。この頃の私は、その

わずか数年後に、学校でコーチングを行うことになろうとはまったく想像もしていませんでした。

コーチングとは何か

私がコーチングと出会ったのは、さらにさかのぼり、9年ほど前のことになります。アメリカで体系化された「コーチング」が日本のビジネス界に入り始めたのが1997年頃と言われていすから、まだ初期の頃だったと思います。当時、会社員だった私は、ある日、上司から声をかけられました。

「最近、コーチングっていうのが流行ってるんだって。上司が部下のやる気を引き出すときに使えるらしい。ちょっと我々も勉強してみないか」

「コーチ」という言葉にはなじみがありましたが、「コーチング」という言葉には新鮮な響きがありました。私の頭の中には、体育会系の部活動で、檄を飛ばしながら指導する“鬼コーチ”の映像が浮かんでいました。

「あれでしょ！ コーチングって要するに、上司がどう仕事を教えたなら部下が効率よく動くようになるかっていう『教え方』のことでしょ」

私たちが、最初に「コーチ」と聞いてイメージするのは、およそこんなイメージではないでしょうか。コーチが自身の経験の中で身につけた知識や技術、方法などを選手に伝えることを

している人。要するに「教える人」というイメージです。

しかし、コーチングを学ぶにつれて、私のこのイメージは「ティーチング」と呼ばれるものであり、コーチングとは決定的に違いがあるのだということがわかってきました。

ティーチングが、相手の外側から内側に向かって「答えを与えるアプローチ」であるとするならば、コーチングは、相手の内側から外側に向かって「答えを引き出すアプローチ」なのです。コミュニケーションを通して、相手の内側にある能力ややる気、自発性を引き出していく手法。自発的な行動を促すことに焦点を当て、相手の目標達成を支援する手法。非常に興味を覚えました。

ティーチングとコーチングの違い

「どうして宿題やってこなかったの？」

「忘れてました」

「忘れないためには、ちゃんと毎日、連絡帳にメモをして帰るようにしなさい。それから、家に帰ったら、まず今日することを確認するようにして、計画を立ててから取り組むようにしてね。そうすると忘れないから」

これをティーチングと言います。どうすればうまくできるのか、先生側が持っている「答え」を伝えています。

誤解していただきたくないのですが、私はティーチングが悪

いと言っているわけではありません。人を育てる、子どもを教育するという場面で「ティーチング」が欠かせないアプローチであることは言うまでもありません。知識や方法を教えることは大切な要素です。

「宿題をやっていない理由は何？」

「忘れてました」

「そうか、忘れてたんだね。どうすれば、次は忘れずにできるかな？」

「やる気があれば……」

「そっか、今回はやる気がなかったんだ」

「はい」

「じゃ、どんなことがあれば宿題をやる気になれそう？」

「……何か楽しみがあればできるかも」

「〇〇君にとって楽しみなことって何かな？」

「ゲーム！」

「じゃ、宿題が終わってゲームができると思ったら宿題も頑張れそう？」

「はいっ」

これがコーチングです。もちろん、コーチングの中で行われていることは、他にもたくさんの要素があるのですが、先ほどのティーチングの場合と何かニュアンスの違いを感じていただけるでしょうか。この対話例は、実際に小学校の先生が児童に対して試みられたものです。いただいた報告をそのまま使わせ

いただきました。この児童は、これ以降、宿題を忘れてくる
ことがなくなったそうです。

何度も忘れ物を繰り返す児童に対して同じような投げかけを
すると、「机の上に目立つメモを置いておけば忘れない」とい
う方法があがったそうです。この児童も、その日以来、忘れ物
がなくなったそうです。

なぜ、教育に「コーチング」なのか

ティーチングはたしかに必要なアプローチですが、最近、
ティーチングだけでは限界があると言われるようになってしま
いました。どういう限界かと言うと「コーチが持っている以上のも
のは教えられない」という限界です。コーチ側も体験したこと
がないことに出会ってしまったとき、「コーチの限界が相手の
限界」になってしまうのです。

子どもたちが巣立っていく社会は、ますます速いスピードで
変化しています。先生や親が持っている「答え」を教えること
だけで、果たして子どもたちは対応していけるのでしょうか。

前述したティーチングの例では、先生が「こうなさい」と
方法を与えていますが、それがその子にとって最適な解決策か
というと決してそうとは言えない場合もあるのではないでしょ
うか。むしろ、答えを与えられることで、「いちいち言われな
くてもわかってるよ」とかえって反発を覚えることもあります。

「わかってるけど、それができないんだ」と落ち込む場合もあります。「どうしたらいいですか?」と自分で考えず、たえず依存するようになるおそれもあります。

一方、コーチングの対話例では、いきなり「解決策」を伝えるのではなく、質問をして相手に考えさせています。そうすることで、「忘れること」が問題なのではなく、「宿題をやる意欲」に左右されるのだということが子どもの口から明らかになっていきます。そして、こちらが思ってもみなかった「ゲーム」という答えが相手から出てきます。大人の視点からは「そんなことで」とつい思いがちですが、ゲームで子どもたちが自発的に宿題に取り組めるようになるのであれば、それも1つの効果的な解決策です。

この「相手の自発的な行動を引き出し、相手の問題解決、目標達成を支援するコミュニケーション」が、ここ数年、学校教育の現場で注目を集めるようになってきました。多様化する価値観、情報が氾濫する昨今、子どもたちが依存に陥ることなく、自分で考え、解決策を編み出していけるよう育成することは、進路決定はもちろん、不登校やいじめの回避などにおいても、非常に効果的であると考えられるようになってきたのです。

高校生とのコーチング

ビジネスコーチとして、社会人をコーチングしてきた私です

が、ふとしたきっかけで高校生のコーチングをすることになりました。私は企業研修の仕事にずっと携わっていましたが、学校教育や育児の専門家ではないという思いがありました。

「高校3年生とカウンセリング……ですか？」

「はい。就職志望の生徒と50分間、一対一で面談をお願いすることになります」

「はあ……私はビジネスコーチ、なんですけど」

「ええ、石川さんがいつもやっていらっしゃるコーチングでまったくOKですから！ カウンセリングと言いましても、キャリアカウンセリングですから」

正直、気乗りがしないまま、指定された高校にうかがいました。1時間目から5時間目まで1人ずつ生徒の名前が入った時間割表をいただき、割り当てられた部屋に入ります。チャイムとともに名簿順に生徒が入ってきます。

「こんにちは！ 石川です。〇〇君ですね。今日はよろしくお祈いします。『相談シート』は書いてきてくれたかな」

「……これ？」

おいおい、いきなり白紙のまま？

「まだ、書いてないんだね。ねえ、就職活動はもう何かやってる？」

「……別に。……」

へ？ あれ？ そうなの？

「ちょっと！ まだ何もやってないの？ ダメでしょ。そろ

そろ動かないと、やばいよ！」

思わずそう言いそうになりますが、この言葉は引っ込めません。それを言っても相手の自発性は引き出されないことを、私はコーチングを学ぶ過程でよくよくわかっていました。質問を変えます。

「そっか。じゃ、何か困っていることとか、わからないことがあって始められないのかな？」

「……さあ。……」

は？　なんで何もしゃべらないのよ？　話が先に進まないじゃない。

「そ、そっか。じゃ、こんな仕事してみたいとか、こんな会社で働きたいとか、何か考えてる？」

「……別に。……」

何を問いかけてもこの調子。社会人とは勝手が違う反応に、最初は戸惑うばかりでした。

子どもたちにも使える！

しかし、50分間、コーチングの手法と考え方でもって生徒と向かい合っていると、どうしたことでしょうか。生徒のほうが、がーっと機関銃のようにしゃべり始めるのです。

「あ、ごめん。もうチャイム鳴っちゃった。で、どうする？」
私はコーチですから最後も質問です。

「とりあえず、今週中に求人票見に行って、今月、1社受けに行ってみます！」

生徒は元気よく自分で言って帰ります。

これは、私の人生観を変えるほどの大きな体験でした。感動的でした。スゴイぞ！ 子どもたちって本当にすばらしい。

やる気がないと見える、何も考えていないと見える、斜に構えて反発している見える、コミュニケーションが苦手と見える。でも見えるだけです。本当はこんなにいろんなことを考えているし、それを伝えられるし、いいところもたくさん持っている！

なぜ、これを日頃引き出せていないのか？ 子どもたちにもコーチングはものすごく使える!! このことを子どもとかかわる多くの方々に広く伝えたい！

俄然、熱くなっている私がありました。

コーチングって本当に効果があるの？

今ではこのようにやりがいを感じている私ですが、コーチングと出会った当初は、正直、半信半疑でした。

「言っていることはわかる。こちらが一方的に話すよりは話を聴いてあげたほうが、相手はこちらに信頼感を持ってくれるだろう。できていないところを指摘するよりも、できていることを認めてあげたほうがやる気になるだろう。それはわかる。